

## СЦЕНІЧНИЙ РУХ — ОСНОВА ОРГАНІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ АКТОРА

*Визначається роль сценічного руху не тільки як фахового предмета, а й головного чинника в процесі втілення художнього образу на сцені.*

**Ключові слова:** сценічний рух, пластична фраза, напруженість, музичність, координація, акробатика, відчуття партнера.

*Определяется роль сценического движения не только как профессионального предмета, но и главного фактора при воплощении художественного образа на сцене.*

**Ключевые слова:** сценическое движение, пластическая фраза, напряжение, музыкальность, координация, акробатика, чувство партнера.

*The role of a stage motion is determined not only as a professional object but also main factor at embodiment of image on the stage.*

**Key words:** stage motion, plastic phrase, tension, musicality, coordination, acrobatics, sense of partner.

Нині є достатньо причин для того, щоб уважати предмет «Сценічний рух» провідним у формуванні пластичної культури актора. Це базова дисципліна, засвоєння якої забезпечує активне й цікаве існування актора на сцені.

Сценічний рух як предмет має свою історію і сформовані традиції. Його наукову основу слід розглядати набагато ширше, ніж пряме використання досягнень К. Станіславського і В. Мейерхольда в роботі над зовнішньою технікою актора, а так само досвіду основоположників предмета — І. Іванова, І. Коха, О. Немеровського. Науковий підхід до викладання сценічного руху необхідно здійснювати, зважаючи на досягнення в усіх сферах науки й мистецтва. Проте нині в театральній галузі набуто значного практичного досвіду різноманітних підходів до виявлення потенціалу викладання сценічного руху, який залишається поза увагою дослідників. Таким чином, недостатня розробленість означеного питання й зумовила мету статті.

Мета різноманітних розділів предмета — розкрити здібності актора і сформувані в нього потреби у виразному пластичному русі, згідно із законами біомеханіки. Театральну біомеханіку не слід розуміти як щось штучне, що можна лише один раз застосувати в одиничному театральному експерименті.

Принципи театральної біомеханіки зумовлені самою природою руху. Будь-яка театральна дисципліна — сценічний рух, сценічна мова або майстерність актора — розвивається завдяки майстрові-педагогові. Тому теми педагогічних стилю, етики, авторської методики завжди є актуальними для театральної школи. Розвинути

в молодого актора інтерес до творчості, зміцнити його у творчих прагненнях — головне завдання педагога.

У пошуку нових методів і способів формування акторської виконавської культури педагогові допомагає його особиста режисерська й акторська практика в професійному театрі. Вона надає можливості примирити театр і театральну школу в протистоянні щодо питання формування актора й розглядати цю проблему з позицій початкової професійної підготовки і реалізації акторських знань у театрі.

Увесь педагогічний процес слід підпорядкувати основній меті — вихованню актора, готового до творчості. У вирішенні цього завдання особливого значення набувають здатність і вміння актора точно організувати свої рухи в часі й просторі. Час, простір і мова — компоненти, за допомогою яких актор і режисер вирішують складні творчі завдання. Тому процес опанування елементів системи К. С. Станіславського художниками-початківцями не є простим і прямолінійним. Спочатку педагог створює проблемну ситуацію, в якій постає необхідність нового прийому, що допоміг би в глибокому знайомстві з персонажем. Потім — фаза орієнтування в прийомі, елементі, його первинне розуміння, використання. Пізніше відбувається глибше усвідомлення деяких його функцій, уже самостійне його використання, а також уміння пояснити іншому [5, с. 397–398].

Не будь-який рух на сцені стає знаком, що пластично виражає стан душі й думки актора-персонажа, а лише усвідомлений у процесі репетиційного пошуку й опанований як необхідна дія. Свідомий відхід руху від автоматизму, відчуття його розвитку як єдиного процесу, точність і оригінальний колорит жесту, вміння вибудовувати пластичні фразу й діалог з партнером на основі набутих навичок — ось здобутки акторської техніки, що роблять рух на сцені пластично виразним.

Робота з удосконалення тілесного апарату і постійний пошук унікальної форми привели Вахтангова до чергового відкриття. Він збагатив ідеї Станіславського, пов'язані з вихованням тілесного апарату актора взагалі, ідеєю виховання специфічних якостей, умінь і навичок, потрібних для постановки кожного конкретного спектаклю. «Будь-яка п'еса — привід запровадити в Студії на півроку спеціальні, необхідні для цієї форми заняття» [1, с. 292].

Гармонія руху й свідомості, безперечно, є результатом тривалої праці, що потребує, насамперед, часу. Але бажано, щоб молодий актор уже на початку своєї кар'єри прагнув зробити своє тіло «мудрим», тобто гнучким і рухливим, сміливим і спритним, слухняним і чуйним, розумним і освіченим.

Легкість свідомого керування тілом є особливо важливою у витонченій пластиці, що, як і простий рух, вибудовується в репетиції і має виконуватися актором з мінімальним контролем, властивим виконанню простого руху. Головне завдання актора — за оптимальних

енергетичних витрат досягти максимальної пластичної виразності, яка залежить від його здатності відчувати рух.

Відчуття руху — це психофізичні якості актора, які проявляються у видимій формі й можуть і повинні контролюватися через амплітуду, швидкість, силу й чіткість ліній руху; навичка, що формується в процесі переживання руху, тобто свідомого освоєння його структури.

Відчуття руху завжди індивідуальне: у гнучкому тілі одне, в тілі з перекачаними м'язами — інше. В актора, здатного до швидкої й точної пластичної реакції на певний сигнал — один м'язовий тонус, а в актора, не здатного реалізувати свій власний імпульс у русі, інше відчуття.

Здатність відчувати рух залежить від його швидкості — на це слід зважати, опановуючи як прості, так і складні пластичні форми.

Від мікрожесту до «жесту» всім тілом — ось шлях, який потрібно пройти акторові, щоб подолати суто зовнішнє відчуття руху й відчути своє тіло як матерію, наповнену енергією, що перебуває в постійному русі. До відчуття руху ми наближаємося через виховання відчуття ракурсу, де головне завдання — навчитися відчувати зміни позиції тіла по міліметрах.

Предмет «Сценічний рух» передбачає розуміння й опанування руху як структури. Його термінологія оснований не тільки на театральній лексиці, але й на поняттях точних наук (центр ваги, статика, динаміка, інерція, імпульс, енергія, амплітуда, швидкість та ін.). Однак результати творчих експериментів можуть бути зафіксовані лише у враженнях, відчуттях, емоційній і м'язовій пам'яті.

Актору щоразу необхідно докладати зусиль, наповнюючи свою м'язову пам'ять новими враженнями від добре відомих вправ, таким чином виховуючи в собі відчуття руху. Ці враження можуть бути приємними й неприємними, позитивними й негативними. Тому педагог повинен убезпечити учня від емоції непевності й страху, навчити його не боятися себе й партнера навіть в екстремальних сценічних ситуаціях. Усе це — проблеми індивідуального й особливо парного тренінгу, в якому страх удвічі складніше перебороти.

Акторові важливо змінити уявлення про свої можливості. На заняття слід приходити з мрією змінитися і з передчуттям радості тіла від опанування пластичного руху. Це не стільки фізична, скільки моральна праця.

Принципово важливим для педагога є ставлення актора до розминок. Справа в тому, що розминка, використовуючи спортивну термінологію, передбачає «розігрів» м'язів для того, щоб провести тренування й досягти високого результату в змаганні. Підготовка актора до роботи зі своїм тілом передбачає увагу до процесу руху і його контролю, де результатом чого є реалізація своїх можливостей під час гри. Для розігріву м'язів актора на уроці сценічного руху існують спеціальні вправи.

Актор має розуміти, що прийшов на урок не тренуватися, а пізнавати, чим є його тіло з точки зору акторської професії. І якщо йому потрібно щось повторювати, то краще це називати репетицією, а не тренуванням. Працюючи з актором, слід домагатися результатів не за допомогою багаторазового повторення певної вправи, а завдяки усвідомленому підходу до того, як ця вправа виконується. В акторській професії важливі духовні, а не фізичні рухи.

Розслаблення. Це слово небезпечне, тому що приховує позицію відпочиваючої людини. А мистецтво актора, як відомо, побудоване на активному існуванні в процесі творчості. Вправи, які позбавляють зайвого напруження, слід розглянути під іншим кутом із заміною поняття «розслаблення» на поняття «міра напруженості» — від ледве помітного до дуже сильного, розвиваючи в актора здатність відчувати напруження на кількох рівнях.

Наприклад, на сцені не може бути падіння під час повного розслаблення, що нерідко можна спостерігати на уроках сценічного руху. Падіння відбувається з певною мірою напруження, що, у свою чергу, впливає на швидкість, м'якість і оригінальність руху. Уміти розслаблятися — ще не значить уміти творчо працювати з напруженням [4, с. 3–4].

Відчуття балансу поєднує деякі самостійні на перший погляд теми: координацію, інерцію, напруження, відчуття руху, — тому що вони взаємодіють на всіх можливих рівнях — від фізичного до психічного — і в усіх творчих аспектах — від роботи в тренінгу до взаємин актора й персонажа в процесі репетиції і гри.

Але, незалежно від того, з яким тілом актор виходить на сцену — гармонійно розвиненим і збалансованим або з комплексом недоліків, — перед ним стоїть завдання грамотно використати тіло й домогтися позитивного результату. Творчий процес професійного розвитку артиста полягає в зміні його ставлення до своїх можливостей.

Гостріше відчуті і зрозуміти міру гармонії в рухах можна через вправи з балансу — від простого руху корпусом уперед і назад, вправо й уліво, стоячи на одній нозі, до ексцентричної гри в еквілібриста, що йде по канатові над прірвою.

Ситуація втримання балансу в критичній для тіла позиції активізує роботу як великих так і дрібних м'язів. Цей процес потребує додаткового напруження, що, у свою чергу, спричиняє порушення координації, втрату керування швидкістю руху й інерції.

У роботі з акторами проблема балансу поширюється не тільки на вправи, що формують пластичні навички актора, але й на процес роботи над роллю, коли створення актором художнього образу є пошуком рівноваги між своїм індивідуальним «Я» і персонажем.

Рух до художнього образу — це зустрічні рухи і персонажа й актора. Їхня зустріч відбувається на грані поєднання реальних мож-

ливостей актора й авторської ідеї. Створення — завжди результат рівноваги, балансу творчих можливостей і бажань.

Чому рухи, звичні й легко виконувані в житті, в театрі стають незручними й невиразними? Одна з причин — нездатність актора координувати як нові, так і відомі йому рухи в умовах сцени. Якщо координація потребує додаткових зусиль, то це породжує психофізичний дискомфорт.

Координацію необхідно вивчати в такій розмаїтості й обсязі, щоб актор міг перевірити свою здатність до опанування нових рухів у новій програмі координації, яка наповнила б новими відчуттями м'язову пам'ять.

М'язова пам'ять насичується незалежно від бажання актора. Вона «записує» і помилки. Тому в процесі опанування спеціальних форм сценічного руху слід особливо уважно стежити за процесом багаторазового повторення тих самих вправ: введення до м'язової пам'яті неточної інформації про виконання руху потребує додаткового часу на звільнення від цієї інформації.

Від запасів м'язової пам'яті артиста, що зберігає інформацію про дії тіла, залежить і успішне засвоєння нової програми координації. Розвинена здатність до координації — це гарантія оптимального витрачання часу й енергії під час виконання руху в умовах сцени. Легкість координації — фундамент спритності.

Зазвичай, ми погано відчуваємо м'язи периферії тіла й не фіксуємо уваги на дрібних рухах. Але саме активність цих м'язів визначає характер руху в умовах сцени.

Координація рухів залежить від гостроти і свіжості зв'язку між периферією тіла й свідомістю, що, з одного боку, пропонує дію, а з іншого — повинна добре контролювати їх. Недостатність цих зв'язків у незвичних ситуаціях впливає на координацію і, передусім, на якість і характер рухів. Недбале виконання жестів периферією тіла призводить до відмови від них і, в результаті, до вилучення з активного творчого процесу, що робить гру актора примітивною.

Управляти швидкістю руху в нестандартних сценічних ситуаціях можливо лише в тому разі, коли не тільки у свідомості, але й у м'язовій пам'яті актора наявна готовність стримувати інерцію й регулювати процес прискорення і сповільнення руху відповідно до простору й часу.

Є дві крайності, яких припускається молодий актор: або він працює на зручній і звичній для нього темповій середині, або робить усе занадто швидко, коли в цьому немає необхідності. Коли ж дійсно виникає сценічна необхідність діяти швидко, всі зусилля витрачаються на безконтрольну емоцію і процес керування зводиться до нуля.

Робота зі швидкістю починається зі звичайної ходи — це швидкість звичного для нас руху, коли ми не поспішаємо і не сповільнюємо крок спеціально. Умовно в тренінгу можна визначити дев'ять

швидкостей: чотири на вповільнення й чотири на прискорення при середній п'ятій швидкості. Ці дев'ять швидкостей необхідні для створення внутрішнього «спідометра» рухів. Кожна зміна швидкості повинна бути процесом не тільки індивідуально відчутним, але й видимим.

З опанування різних швидкостей починається робота з темпоритмом, не можна сказати, що гра з однією швидкістю цікавіша, ніж з іншою. Це залежить від ситуації. Робота зі швидкістю — це робота не тільки із часом і простором, але і з напруженням та інерцією. Важливо, як актор перерозподіляє напруження в тілі, змінюючи швидкість, і як керує інерцією, коли виникає перешкода, що змушує зупинитись або поміняти напрямок.

Під час будь-якого прискорення й уповільнення слід контролювати напруження й інерцію не тільки обертанням рук у різних площинах, як в умовах простої ходи з різною швидкістю, але й найскладнішими перекатами і переворотами тіла в разі вибудовування штучних перешкод на шляху руху й комплексного руху в композиції.

Від того, наскільки добре актор управляє інерцією, залежить, як точно він закінчить рух і наскільки природно зможе перейти від однієї швидкості до іншої. Уміння керувати інерцією руху повинне трансформуватися в уміння керувати інерцією думки й емоції, що наводжують як рух, так і слово.

Акторська гра завжди пов'язана з проявом волі, тобто з напруженням — фізичним і психічним. Виходячи на сцену, актор постійно коригує своє напруження, не змінюючи сценічного завдання. Складність його професії полягає в тому, що актор повинен щоразу відтворювати на сцені її форму та зміст, а не повторювати форму механічно. У незмінних постановочних умовах тільки артист є непостійною величиною і джерелом несподіваних емоційних імпульсів. Тому тільки від нього залежить, стане його сьогоднішня гра оригінальною, повному наповненою, або буде тільки повторенням учорашньої [2].

Якщо режисер може грамотно організувати для актора дієвий простір і наповнити його потрібним напруженням, то це буде набагато виразніше, ніж форма, що виникла спонтанно і була зафіксована актором, а потім повторюється в процесі гри. Осмислення руху можливе завдяки відповідній мірі напруження, що перебуває під постійним контролем. Особливо уважно слід ставитися до контролю на вході в пластичну форму й на виході з неї. На це необхідно зважати, тому що якісно змінюється вся структура психофізичного напруження — у цьому полягають помилки під час виконання ролей драматичними артистами.

Учитися контролювати своє тіло в екстремальній ситуації потрібно з перших уроків, коли для деяких акторів складною формою руху буде звичайне падіння зі стільця або переكات.

Якість дії залежить від простих параметрів: швидко–повільно, жорстко–м'яко, сильно–слабко і т. д. Міра напруження залежить і прихована саме в цих характеристиках дії. В акторській грі нерідко наявна поспішність у рухах і окремому жесті. Це, насамперед, зайва витрата енергії, що спричиняє перенапруження, тобто прагнення втримати енергію. Щоб уникнути цього, слід навчитися витрачати творчу енергію розумно, і лише в такому разі вона, зробивши коло, повернеться до артиста збільшеною [3, с. 66–68].

Побудова руху й пластична фраза — найголовніші важелі при вербального сприйняття актора на сцені. Якщо мета — рух як процес, із власною перспективою й тривалістю, то початкову й кінцеву позиції визначає зміст руху. Побудувати рух, що має змістове значення, — це практично те ж саме, що скласти фразу тексту.

Пластична фраза — це ланцюжок рухів, що виражає закінчену думку і має рухливу структуру, яка являє собою логічну послідовність процесів підготовки і здійснення, контролю дії, пов'язаної з керуванням інерцією, і завершення руху (логічної крапки).

Свідома участь у процесі руху на сцені здійснюється за принципом логічного фразування пластичного тексту. Фраза в русі може бути довгою або короткою, легкою або складною, твердою або м'якою, головною або другорядною. Акторові слід чітко уявити структуру фрази й знати правила її конструkcії. Намагатись будувати пластичну фразу можна вже на першому етапі підготовчого тренінгу. Будь-яка вправа тренінгу може як будувати фразу, так і розглядати її зміст, заважаючи на цілі й завдання вправи.

Коли від руху перейти до цілеспрямованої дії, правила побудови фрази підпорядковуються не стільки зовнішній формі руху, скільки тому змісту, яким його наповнено. Якщо пластична форма пропонується акторові як творча ідея, то цю форму слід розглядати, як текст, який необхідно засвоїти і зіграти.

Переходячи до роботи з драматичним текстом, можна перенести досвід роботи із фразою в русі на роботу зі словом. У результаті поняття фрази розширюється від створеного автором речення із крапкою наприкінці до умовного поняття «шматок» (фрагмент), який необхідно грати як єдину думку, вибудовуючи логіку гри на основі слова і руху, використовуючи слово й рух одночасно.

Процес побудови фрази в ігровій ситуації — це, насамперед, перехід від схеми руху до виправданої, необхідної для досягнення мети дії, що має причину і наслідок.

Слід зауважити, що зародження думки й емоції — два різні процеси, розділені часом, який умовно називається паузою. Щоб наступна фраза стала цікавою, слід цікаво закінчити попередню. Глядачеві потрібна динамічна пауза — тиша, яку хочеться слухати, й активний внутрішній розвиток у грі актора-персонажа. Чим довше актор тримає паузу, тим більша його відповідальність за те, що він

зробить після неї. Потребу в наступному русі необхідно відчутти, тобто зробити рух не раніше, ніж він повинен виникнути.

У пластичному тексті, як і в літературному, фраза — основна структурна одиниця, що визначає стиль. А стилеві особливості будь-якого тексту зумовлені «авторським» (зокрема й акторським, і режисерським) відчуттям «мови» (наприклад, пластичної), тобто відчуттям руху і його структурних навичок.

Важливо, щоб тіло актора було здатне не тільки чути музику, але і впустити її в себе та тримати, щоб разом з нею емоційно забарвити рух. Якщо на уроках використовувати музику як керуюче ритмічне начало, то вона може перетворитися з партнера, який допомагає, в суперника, що придушє і навіть руйнує індивідуальні можливості актора.

Початок роботи з музикою — момент відповідальний і делікатний. Чим цікавіша й серйозніша музика, тим складніше використати її на заняттях. Використання випадкової музики разом з неточно поставленим завданням може зруйнувати раніше опановані форми руху. Крім того, будь-який музичний твір диктує тип, а часто й стереотип рухів. І, коли прийде час відокремитися від музичної основи, актор може бути емоційно не готовим до такого кроку й тому стати безпорадним і вразливим.

На уроках важливо розбудити «музичність» тіла, його «внутрішній» слух, навчити його виконувати свою «внутрішню» музику. Спочатку слід знайти свою гармонію руху без музики, в «порожньому просторі», заповненому тишею, де всі імпульси й пластичні мелодії виникають із тіла актора.

Удосконалювання своєї внутрішньої музичності має стати основним завданням актора в роботі з музикою. Це умова творчої самостійності, а також гарного акторського слуху, коли чує не тільки вухо, але й усе тіло сприймає музичний імпульс.

Професійна робота з опанування вправ на парну взаємодію починається з підготовчого парного тренінгу і триває з опануванням елементів трюкової пластики в сценічній акробатиці й сценічному бої. Здатність відчувати партнера вдосконалюється на уроках сценічного фехтування.

Вправи парного тренінгу на уроках сценічного руху варто розподілити на кілька груп, залежно від завдань, які в цих вправах виконуються.

Спеціальні парні вправи пластичного тренінгу передбачають розвиток фантазії й уяви, тому що побудовані на вільному виборі малюнка рухів.

Вправи в сценічній акробатиці активно розвивають координацію рухів двох партнерів, а також контактне фізичне відчуття партнера, коли діяти доводиться не завжди, маючи можливість реально бачити рух один одного.

Вправи в сценічній боротьбі, починаючи із простого поштовху партнера в плече і закінчуючи ляпасом, що робиться ногою, — це не тільки опанування певної техніки сценічної бійки, але й робота над точністю і чистотою жесту й відчуттям ракурсу як стосовно партнера, так і стосовно глядача, що повинен одержати максимальний зоровий ефект від цієї дії.

Парний тренінг передбачає й роботу з предметом, де виконується завдання грати з предметом як з партнером. Парний тренінг, як жоден інший індивідуальний, припускає перехід від руху до цілеспрямованої дії. Саме через цю призму слід розглядати весь парний тренінг. У цьому разі стає важливою не кількість опанованих парних вправ, а якість нових відчуттів. Усі ці вправи виховують відповідальність за партнера, дбайливе ставлення до нього, до його індивідуальних особливостей, від чого залежить спільний успіх.

Усе вищевикладене на перший погляд є як складним хімічним процесом, тому що використання цих елементів пов'язане з тривалою підготовкою, а найголовніше — розумінням того, що роблять артисти на сцені. На жаль, театр сьогодні виконує більше розважальну функцію, ніж розвиваючу, тому подальші досліджень мають спрямовуватися на вивчення підтримки державою вищих театральних закладів.

#### **Список літератури**

1. Дрознин А. Дано мне тело... Что мне делать с ним? Книга первая / А. Дрознин. — М. : Навона, 2009. — 464 с.
2. Карпов Н. Уроки сценического движения [Электронный ресурс].
3. Кузина Е. Энергия актера : миф и практика / Е. Кузина // Театральная жизнь. — 2008. — № 3. — С. 66-68
4. Немировский А. Пластическая выразительность актёра / А. Немировский. — М. : Искусство, 1976. — 128 с.
5. Соснова М. Искусство актера : учеб. пособие для вузов. — 3-е изд. / М. Соснова. — М. : Академический Проект; Трикса, 2008. — 432 с. — (Gaudeamus)
6. Фельденкрайз М. Сознание через движение : двенадцать практических уроков : пер. с англ. М. Папуш / М. Фельденкрайз. — Ин-т Общегуманитарных исследований, 2001. — 82 с.

*Надійшла до редколегії 15.08.2012 р.*